



“秋老虎”後勁猛 各國積極應對高溫天

編者的話: 美國國家海洋和大氣管理局日前發布數據顯示,今年7月,全球平均氣溫破紀錄,成為自1880年有氣象記錄以來的最熱7月。雖然夏季已過,但“秋老虎”的後勁更猛,各國在應對高溫天方面都采取了一系列措施,以免民眾因高溫中暑,影響健康。

日本: 工作跟着“暑氣指數”變

日本總務省消防廳公布數據顯示,僅今年8月2日至8日一周內,因中暑被救護車送醫的人數就達到7943人,與去年同期相比增加了1352人,北海道的氣溫更是達到歷史新高。

為了更好地應對高溫天,日本環境省設立了預防中暑情報網站,及時更新各地暑氣指數,並發布高溫地區中暑警戒警報。暑氣指數是1954年由美國提出的預防中暑指標,與氣溫單位相同,都以攝氏度表示,但其數值與氣溫的數值不同。暑氣指數側重于對人體熱平衡有重大影響的三個因素:濕度、溫度和周圍熱環境(如太陽輻射)。根據厚生勞動省今年頒布的修訂版《職場預防中暑對策指南》顯示,當暑氣指數為20℃~25℃時,勞動者可從事劇烈運動,如使用鐵鍬挖地或上樓梯;暑氣指數為26℃~28℃時,勞動者可從事中等強度工作,如開卡車、除草等;暑氣指數為29℃~30℃時,勞動者只能從事輕微強度工作,如打字、繪圖等;當暑氣指數達到32℃~33℃時,勞動者應保持安靜狀態,在舒適的座位上工作。

為了預防中暑,《指南》也提供了相對策。第一,管理工作環境。如通過設置遮陽棚或空調來降低暑氣指數;維護休息區設施,如提供冰塊、毛巾、水,設置淋浴裝置。第二,管理工作內容。如縮短工作時間,讓勞動者及時補充水分和鹽分,穿着通風透氣的衣服,定期巡視確認勞動者的健康狀態。第三,健康管理。根據勞動者的體檢結果採取相應措施,確認勞動者的身體狀況,進行勞動衛生教育等。

日本還會在一些公共場所設置降溫噴霧,讓行人走過時可以感受到絲絲清涼。每到夏天,各種降溫商品也十分暢銷。如清涼噴霧,出門前噴到衣服上輕鬆降溫;清涼坐墊,使用前放到冰箱裏冷藏,再也不怕坐着出汗;清涼口罩,讓人在防疫的同時也能緩解口罩帶來的悶悶感;日本幾乎人手一個便攜風扇,也是應對高溫天的一大法寶。

阿聯酋: 頒布中午工作禁令

記者曾多次赴阿聯酋採訪,發現那裏夏天幾乎出不了門,港口城市迪拜白天的平均氣溫總是在43℃左右,甚至更高。在大城市,從帶有空調的汽車或房間裏出來,人頓時感覺巨大的熱浪撲

面而來,恨不得立刻鑽回空調房。

面對如此高溫,阿聯酋政府出臺法律,禁止夏天中午進行室外工作,受到民眾一致好評,被認為是“以人為本、關心民眾健康”的表現。據阿聯酋《聲明報》報道,這個法律名叫“中午工作禁令”,禁止用人單位從中午12時30分至下午3時之間,讓員工在陽光下或室外工作,實施的具體時間是從今年6月15日到9月15日,為期3個月。根據禁令,每天工作時間不得超過8小時。報道稱,阿聯酋人力資源部的這一決定,在保護員工健康和職業安全方面起到了重要作用。

為了保證法律有效落地,阿聯酋人力資源部還公布了監督實施專用電話,一旦有人發現違規行為,可立即投訴,違規用人單位將受到懲罰。除了停止其工作登記備案外,還將處以每名工人5000迪拉姆(1迪拉姆約合人民幣1.8元)的罰款,如果在禁令期間雇用多名工人,則最高處以5萬迪拉姆的罰款。

新法還要求,雇主在工作場所顯眼處張貼每日工作時間表,提供適當的預防措施,以保護工人免受因使用機器和其他工具而可能造成的傷害。

此外,為了應對高溫,阿聯酋人穿起了傳統民族服裝——長袍,相較於西服,長袍更透氣、防曬、舒適。許多大公司平日西裝革履的外籍高管和職員也紛紛脫下西服,改穿相對舒適、散熱和透氣性好的便裝。

韓國: 酷暑不停工算違法

今年入夏以來,韓國持續出現33℃以上高溫天氣,多地發布高溫預警。5月至今,韓國溫熱病患者累計達到1212人,是去年同期的2.6倍,死亡人數達到18人,創3年來最高。

在惡劣的天氣環境下,如何保障戶外勞動者權益成了韓國政府關心的問題。7月25日,政府宣布,相關部門將聯合推進“應對酷暑的勞動者緊急保護對策”。對策規定:全國建築工地需要在酷暑最嚴重的下午2時至5時停止施工,避免高溫時段現場作業。

韓國雇傭勞動部計劃,截至8月底,集中檢查



全國6萬多個建設現場是否在酷暑時間段停止工作,以及相關單位是否為勞動者提供充足的飲水、休息場所等防降溫措施。韓國政府還決定,對國家和公共機關招標工程現場下達指示,以免這些單位為了遵守工期而強行作業。根據相關法律規定,如果因酷暑導致招標機關暫停施工,可按停止時間延長合同期限或調整合同金額,也可免除施工延遲期間的滯納金。

與此同時,韓國各界都在積極應對極端天氣。多個廣場增設了噴霧裝置,定時向空中噴灑冷氣噴霧緩解酷暑。景區、公園門口也張貼了高溫警示牌,內部的亭子和休息處設置了電風扇。另外,為了防止民眾在等車時中暑,一些地區在公交車站設置了智能休息區,內置空調、飲水機等設施,供候車乘客使用。

加拿大: 政府辦公樓供市民納涼

今年6月,加拿大西部不列顛哥倫比亞省等地連續出現歷史罕見極端高溫,三次打破加拿大全國歷史最高氣溫(約45℃),讓這個以高緯度、嚴寒和冰雪著稱的國家“火熱”了一把。加拿大氣候學家菲利普斯表示,加拿大原本是世界第二冷、降雪量最多的國家,氣象學家整天研究的是如何應對寒流和暴風雪,如今却不得不面對比迪拜還熱的天氣。

為此,加拿大聯邦環境部跨省調動應急機制應對高溫。省市兩級機構部署了很多“戰高溫”措施,比如學校提前放暑假,不列顛哥倫比亞省在高溫最盛的幾天呼吁公司讓員工“不必到單位上班”,並盡量採取“靈活的工作日作息表”。另外,熱浪來襲時正趕上加拿大各地新冠疫情回潮,高溫最甚的不列顛哥倫比亞省處於嚴格的疫情防控制階段,傳統避暑聖地,如社區中心、圖書館、室內游泳池、室內滑冰館等,都因防疫需要處於關閉狀態,這讓本就缺乏防降溫手段的民眾措手不及。而加拿大市政府行政辦公樓普遍都有中央空調,所以不少市政部門在高溫最高峰的幾天迅速發布“安民告示”,全天對市民開放辦公樓大廳,以提供納涼場所。

運動讓人 更聰明自信

我們常常能從運動中獲得良好的體驗,如慢跑後神清氣爽、散步後身心放鬆等。北京體育大學運動人體科學學院副院長、運動心理學專家毛志雄教授告訴《生命時報》記者,運動給心理健康帶來的好處遠超多數人的想象,不論是隨性的身體活動,還是規律的體育鍛煉。

改善情緒。這是鍛煉最明顯、也是人們感受最深的益處。一個常見的例子就是,不少長期跑步鍛煉的人稱自己跑步時體驗過一種奇妙的快感,後來被稱為“跑步者高潮”,這是一種在跑步過程中隨時實現的美妙、興奮、甚至無法用語言描述的愉悅感,如“像一片美麗的羽毛順風自由飄蕩”、“像一祇空心的管子,任清風徐徐穿過”等。其他類型的運動同樣能讓人心情愉悅、身心舒暢。毛志雄介紹,運動能有效地提高人的積極情緒,如快樂、滿足等,減少消極情緒如痛苦、憂傷等,幫助緩解緊張和焦慮。運動甚至被當作治療抑鬱、焦慮的輔助療法。

提高智力。運動能讓人思維清晰,甚至慢慢提高工作效率,這是運動帶來的認知效益。研究表明,人在運動過後,記憶力、注意力、執行能力等都有明顯提升。“從某種程度上說,運動可能讓人變得聰明。”毛志雄說。讓人樂觀自信。長期運動能引起人性格、自我觀念的積極改變。經常運動的人會變得更外向、樂觀、熱情、有活力,且在社會交往中也會更得心應手。還有研究發現,運動員比一般人更具獨立性、更客觀,也更自信。

現實生活中,很多人即便深知運動有益,却無法“啓動”身體,或已經踏出了第一步但又堅持不下去,往往訴苦“沒精力”“沒時間”“沒興趣”。對此,毛志雄建議:

- 1.選擇自己喜愛的運動方式。興趣是導師,從最願意接觸的運動開始,慢慢練習并形成習慣。
- 2.結合身邊的資源和自身條件選擇運動項目。以便自覺鍛煉、持之以恆。例如體力不太好的人就不要輕易嘗試高強度的運動,否則難以產生信心和興趣,最後無疾而終。
- 3.借助“朋友圈”。朋友、同事、親人的態度、行為對你的影響力是巨大的,主動加入到愛運動的圈子,或尋求親人的督促,能更好地堅持運動。
- 4.利用小設備來提醒自己鍛煉。人都是有惰性的,在自己手機、電腦、電子手環等物件上設置提示功能,讓“要運動了”的信號無處不在,在這種壓力下,我們動起來的可能性更大。

雜豆蛋白質含量高 全谷抗餓維生素多

減肥主食有優劣等級



近年來,不吃主食的低碳水化合物減肥法在網上流傳甚廣,并被冠以“科學”的名號。但不吃主食,就很難做到營養合理。特別是中國人,由于飲食習慣和體質與歐美人不同,遇到的問題往往更多。

大部分中國人達不到嚴重肥胖的情況,絕大多數熱衷減肥的女性,祇需減少10~30斤的體重就足够了,有些人甚至完全不需要減重,祇需要健身塑形完善體態即可。而且,多數中國女性的日常食量并不大,日常消化高蛋白、高脂肪食物的能力也相當有限,所以,在減少主食供應之後,很大一部分的蛋白質食物會作為熱量消耗掉,真正能夠供身體使用的蛋白質會大幅度減少,進而導致蛋白質營養不良,出現肌肉流失、皮膚變薄、脫髮嚴重、體力下降、抵抗力降低,甚至出現月經紊亂、閉經等情況。此外,減肥改變代謝,會造成B族維生素消耗量增加,在不吃主食的情況下,來自糧食的B族維生素供應斷絕,神經遞質容易發生紊亂,還會出現很多神經系統功能方面的問題,比如情緒沮喪,思維能力下降、失眠、抑鬱等。可以說,這種減肥方法短期內有一定效果,一旦恢復吃主食就會瘋狂反彈,還可能增加膽囊疾病、腎結石、胃腸病、骨質疏鬆等疾病的風險,不宜長期堅持。從減肥控體重的角度來說,主食一定要吃,但可以選擇有減重效果的一些主食。

A級減肥主食:紅小豆、芸豆、幹豌豆、幹蠶豆、綠豆、鷹嘴豆等富含澱粉的雜豆。它們飽腹感很強,消化速度非常慢,血糖升高特別平緩。豆子可以煮粥煮湯吃,如果加糖的話,想吃過量都很困難。它們的蛋白質含量高,減肥期間用來替代精米白面很理想,能幫助預防蛋白質不足帶來的種種麻煩。

B級減肥主食:燕麥、蕎麥、莜麥面、小麥粒、



大麥粒、黑米、小米等全谷物。其中燕麥和莜麥是最佳選擇,它們的飽腹感大大超越白米白面,維生素和礦物質含量也是精白米的幾倍之多。需要注意的是,市售的全麥面包、全麥饅頭大部分都是假貨,其中精白面粉多,全麥粉很少,甚至祇有幾片麩皮點綴,起不了減肥作用。

C級減肥主食:土豆、紅薯、山藥、芋頭、蓮藕、嫩蠶豆、嫩豌豆等各種含澱粉的薯類或蔬菜。它們的特點是飽腹感強,在同樣澱粉量的情況下,比白米白面含有更多的維生素,鉀含量高,而且能供應糧食當中根本沒有的維生素C。需要注意的是,烹調時不能加油加鹽,用蒸煮替代白米白面來吃,才能起到減肥效果。如果當成菜肴或零食吃,祇能增肥。

需要減少的主食:白饅頭、白米飯、白米粥、白面餃子、白面包子、年糕、糯米團、米粉等。它們飽腹感較低,維生素含量比較少,餐後血糖上升速度也太快,不利于控制食慾。

需要避免的主食:各種甜面包、甜餅乾、甜點心、派、膨化食品、蛋卷等,以及加了油的燒餅、油條、油餅、麻團、炸糕等。加了油、鹽、糖的主食都會促進食慾,不僅含有較高的能量,維生素和礦物質含量也低,不利于減肥。

在日常生活中,用ABC類食材,加上少量大米、面粉等,就能組成種類多樣、營養豐富又不容易發胖的主食搭配了。

